

Liebe Kolleginnen und Kollegen...

die Pandemie nimmt kein Ende, sie weitet sich immer weiter aus. Auch bei uns in Deutschland scheint es fast, als wolle eine zweite Corona 19 -Welle anrollen, da viele Menschen den empfohlenen Umgang nicht mehr ernst nehmen. „AHA = Abstand, Hygiene und Alltagsmaske“ sind die Schlagwörter geworden.

Man hat einfach keine Lust mehr, so eingeschränkt zu leben. Aber wir Senioren haben nicht nur Rechte, um unsere Gesundheit nicht aufs Spiel zu setzen, sondern auch Pflichten, der Jugend und den jüngeren Erwachsenen gegenüber vorbildlich zu handeln. Die Einschränkungen in den Schulen und Kitas sind für alle dort beteiligten in der Sommerhitze sehr bedrückend. Ich kann mir nicht vorstellen, wie ich das in meiner aktiven Zeit ausgehalten hätte...

Folgen für uns Seniorinnen und Senioren sind, dass alle seit März geplanten Veranstaltungen bisher schon ausfallen mussten. Auch die kommenden geplanten Besuche werden wahrscheinlich nicht stattfinden können. Darüber werden wir aber noch kurzfristig informieren.

Deshalb heute hier ein paar Dinge, die vielleicht auch interessant sein könnten:

- Kollege Gschwandtner hat in dieser „Coronazeit“ eine kleine Reise gemacht, von der er in diesem Infobrief berichtet.
- Informationen für Seniorinnen und Senioren aus dem Besucherzentrum der „Deutschen Gesellschaft für Gerontotechnik“ in Iserlohn finden Sie weiter unten.

Ihnen wünschen wir vom Referat Pensionäre im *lehrer nrw*: Bleiben Sie gesund: Denken Sie positiv und bleiben Sie auf Corona bezogen „negativ“! (wie mir dieser Tage in einem Gruß mitgeteilt wurde)

21. August 2020

Konrad Dahlmann, Leiter des Referats Senioren

Mit dem Zug und per pedes ins Appenzeller Land

Wir waren in Siegburg in den ICE eingestiegen und fuhren über Basel, Zürich, Gossau nach Appenzell. Der letzte Abschnitt der Zugfahrt, also nach Gossau, war eine Einstimmung in diesen Schweizer Kanton. Hügelige Landschaft mit eingebetteten Dörfern und



Blick ins Benediktinerstift St. Gallen.



Ein malerischer Straßenzug in St. Gallen.



Der Weg vom Wildkirchli zum Berggasthof Äscher.

Städtchen, Brücken, einspurige Strecke mit einem halbstunden-Takt und Halt auf Verlangen mitten im Ortszentrum oder an einem Vorgarten eines Wohnhauses. So passte auch die Unterkunft, direkt am Bahnhof, nur fünf Minuten entfernt. Im Hotel wurden wir mit einem freundlichen „Grüezi“ empfangen.

Der erste Tag war nur Regen. Ab ging es zum Bahnhof und zu einer Idyllischen Fahrt nach St. Gallen. Die Stiftsbibliothek war unser Ziel. Bücher vom Spätmittelalter bis in die Neuzeit. Wir konnten an den Schriften nachverfolgen, wie aus einer Benediktinerabtei im Mittelalter eine wissenschaftliche Universität entstand.

Am nächsten Tag, einem Sonntag, hörte der Regen vormittags auf. Wir fuhren mit der Bahn nach Wasserauen und mit der Seilbahn zur Ebenalp. Ausgerüstet mit Wanderschuhen und Wanderstöcken gingen wir zu einem Berggottesdienst in einer Berggrotte. In 1.700 Meter Höhe haben wir die Messe zum Schutzengeltag erlebt. Die Schutzengel haben in der heutigen Zeit viel zu tun. Die bildliche Darstellung der möglichen Gefahren veranlasste den Pfarrer, jeden anzuhalten, achtsam durch den Tag zu gehen. Nach dem Gottesdienst traf man sich im Berggasthaus Äscher-Wildkirchli zum Sonntagsessen. Das Gasthaus ist an eine fast senkrechte Wand gebaut, und so besteht die Rückseite des Hauses aus Fels.

Das Wetter war am dritten Tag sonnig. Am Vormittag sind wir mit der Bergbahn zum Hohen Kasten. Oben angekommen, erwarteten uns ein Alphornbläser, Blumenwiesen, eine tolle Aussicht ins Rheintal zum Fürstentum Liechtenstein und ein Drehrestaurant. Am

Nachmittag hatten wir eine Wanderung von Wasserauen zum Seealpsee unternommen, eine kurze aber recht steile Strecke auf einem Fahrweg. Die Leute waren freundlich und das Grüezi die übliche Begrüßung. Oben angekommen, wurden wir mit Grüezi well empfangen. Wir sahen sehr mitgenommen aus. Bei Kaffee und Kuchen erholten wir uns.



Der Seealpsee bei Appenzell

Am letzten Tag sind wir mit der Bergbahn auf den Kronberg gefahren. Sightseeing mit einem Blick auf den Säntis, der höchste Berg in der Region mit einer großen Steinbockkolonie. Wer sich in das Schwyzerdütsch reinhören möchte, kann sich bei YouTube die Clips der zwei Steinböcke Gian Giachen aufrufen. Die Clips lassen die Mentalität der Appenzeller erkennen.

Zurück war es wieder eine angenehme Fahrt in einem wenig besetzten Zug. Wir hatten genügend Abstand zu unseren Mitfahrern.

Roland Gschwandtner

Besuch im Kompetenzzentrum der Gesellschaft für Gerontotechnik

Ich hatte die Gelegenheit, mit der DBB NRW Seniorenvertretung die Ausstellungsräume der Gesellschaft für Gerontotechnik (GGT) in Iserlohn zu besuchen. Diese Gesellschaft befasst sich ausschließlich mit neuesten praktischen Gegenständen, um die Lebensqualität älterer Menschen zu zeigen und zu erproben. Das Ganze als Marktforschung mit ca. 1.000 echten Senioren aus ganz Deutschland als „Probanden“. Es ist nicht ein „Reklamezentrum“ für eine bestimmte Firma; hier sind alle möglichen, unterschiedlichsten Firmen vertreten. Man hat dazu für Besucher eine umfangreiche Ausstellung mit Gegenständen und Einrichtungen aller Arten vorbereitet, die auch immer wieder auf dem neuesten Stand gehalten wird. Modernste Technik spielt hierbei eine große Rolle.

Es beginnt beim Rundgang mit einfachen Dingen: Hilfsmittel und Ausstattungen einer Küche, praktische Gegenstände, oder technische Geräte, dass z.B. ein Kochtopf auf dem

Herd überwacht wird, dass er nicht anbrennt: Zunächst ertönt bei Gefahr ein Warnzeichen und bei Nichtreaktion durch eine Person kurz darauf durch Selbstabschaltung. Eine Vielzahl von kleinen Haushaltshelfern wird vorgestellt, und das in mehreren KÜcheneinrichtungen der verschiedensten Hersteller. Die Küchenmöbel sind auf die Bedürfnisse von älteren Menschen (auch Behinderungen der unterschiedlichsten Arten) eingerichtet, z.B. auch mit veränderbaren Möglichkeiten, den verschiedenen Körpergrößen angepasst.

Einen großen Raum nehmen die Toiletten-, Dusch- und Baderäume, die außerdem auf die der jeweiligen Raumgrößen, ob mit schrägen Wänden oder sogar variablen Wänden, angepasst sind. Die Wannen, Duschzellen und Toilettentöpfe können nach Notwendigkeit auf die verschiedensten Zwecke verändert werden, z.B. in der Höhe auf die Personen-größe oder die Art einer Behinderung angepasst. Badewannen können automatische Einstiege von oben haben oder auch mit „Einstiegstüren“ versehen sein, die Materialarten können nach Bedarf ausgewählt werden und manche der Gegenstände lassen sich in der Höhe verstellen. Es gibt besondere Duschzellen, nicht nur mit Sitzen versehen sondern auch mit einer seitlich angebauten „Zweitzeile“ als Bedienungsraum für einen Helfer. Höhenverstellbare Toiletten mit automatischer Warmwasserreinigung und automatischer Spülung sind auch zu sehen. Viel Wert liegt auch auf altersgerechte Gerätschaften im Baderaum, wie bewegliche Spiegel, Körper- oder Armlehnen. Sicherheit auch der kleinsten Gerätschaften wie Wasserhähne, Zahnbürsten etc. hat dabei immer oberste Priorität.

Einen weiteren Raum nehmen die Schlafzimmeregestaltungen ein, wobei es Betten der verschiedensten Möglichkeiten gibt. Ich durfte z.B. ein automatisches Bett vorführen: in der Hand ein Bedienungsgerät setzte ich mich – auf meine Sitzhöhe einstellbar – auf die Bettkante, wurde langsam durch Drücken einer Taste in die notwendige oder gewünschte Liegeposition gebracht. Anschließend das Ganze umgekehrt. Eine Vielzahl weiterer verschiedenster Hilfsmittel für Betten steht zur Verfügung und kann vorgeführt werden.

Auch in den Wohnräumen gibt es eine Vielzahl von „Helfern“, die immer auf Sicherheit ausgelegt sind, heute natürlich häufig durch elektronische Gerätschaften. Hier sind als Beispiele zu nennen: Veränderbare automatische Dreh- und Liegestellungen von Sofas und Sesseln oder einfacher Bestuhlung, zum Teil mit Tasten oder durch unterschiedliche Körperbewegung.

Kommunikationsmöglichkeiten: Hör- und Sehhilfen und besonders Geräte für Notfälle und Notrufe, (auch durch am Körper angebrachte, kleinste selbst auslösende Technik) werden in und mit verschiedensten Ausführungen und Ausstattungen gezeigt und vorgeführt. Möglichkeiten aller Arten sind auch für die gesamte Hausgestaltung ausgestellt und werden fachkundig erläutert: Angefangen bei Türen oder Fenstern, deren Größe und nach Notwendigkeit, deren leichter Beweglichkeit, auch mit automatischer Öffnungs- und Schließmöglichkeit, und der allgemeinen Sicherheit und Sicherheitsüberwachung.

Treppenhilfen jeglicher Art, ob montierte oder variable Auffahrhilfen (automatische „Trep-
pensteiger“) können ausprobiert werden.

Auch an den „Freizeitbereich“ ist gedacht, wobei vor allem die Mobilität im Vordergrund
steht. Hier sind alle Arten von Gehhilfen, (Spazierstöcke mit integrierter Computerüberwa-
chung, Rollatoren jedweder Art mit und ohne Motorantrieb als Bewegungshilfe) und, und,
und...

Einen großen Raum nehmen die „kleinen“ Alltagshilfen und die persönliche und auch
räumliche Pflege ein, wobei sehr auf Ästhetik geachtet wird.

Man sagte mir, dass vor allem an Bad und Kücheneinrichtungen bei jungen Leuten, die
selbst bauen wollen, großes Interesse an den neusten Informationen in diesem Haus und
am Besuch der Ausstellungsräume besteht.

Sie haben die Möglichkeit, sich über dieses Haus mit den Ausstellungsräumen visuell zu
informieren über das Internet unter der Online-Adresse www.gerontotechnik.de oder
www.komfort-und-qualitaet.de

Sie können sich auch ein kostenloses Buch: „Besser leben mit Komfort und Qualität“ zu-
senden lassen, das mit vielen Fotos und allen wichtigsten Informationen versehen ist.
Bestellmöglichkeit per E-Mail unter info@gerontotechnik.de

Sie können auch nach Voranmeldung eine Führung durch diese Ausstellungsräume be-
stellen, sowohl über das Internet oder auch über Telefon: 02371/95950

Konrad Dahlmann